



О режиме дня

Понятный распорядок помогает учиться, отдыхать и всё успевать без спешки.



Режим дня для первоклассника

Режим дня — это привычный порядок дел, который делает день спокойнее и понятнее. Он помогает вовремя вставать, не забывать про отдых и легче справляться с учёбой дома и в школе.

Из чего складывается хороший день

Сон и пробуждение

День начинается и заканчивается с отдыха. Достаточный сон помогает проснуться без капризов, лучше запоминать новое и не засыпать на уроках прямо над тетрадью.

Учёба и перерывы

Уроки, домашние задания и короткие паузы идут рядом. Перерыв нужен, чтобы глаза отдохнули, а голова снова могла думать ясно, а не как сонный ёжик.

Еда по времени

Завтрак, обед и ужин дают силы на разные части дня. Когда ешь примерно в одно и то же время, легче не переедать и не ходить голодным и сердитым.

Движение и прогулка

После учёбы полезно побегать, пройтись или поиграть во дворе. Движение разминает тело, улучшает настроение и помогает не сидеть слишком долго на одном месте.

Тихий вечер

Перед сном нужны спокойные занятия: чтение, разговор с семьёй, подготовка вещей на завтра. Так день заканчивается без суеты, а утро встречает уже готовым порядком.

Утро начинается спокойно



Подъём без спешки

Лучше вставать примерно в одно и то же время. Тогда организм привыкает к ритму, и утро проходит бодрее, без долгих переговоров с подушкой.



Чистота и порядок

Умывание и чистка зубов помогают проснуться и настроиться на день. Аккуратность с самого утра задаёт хороший тон, как будто день уже получил зелёный сигнал.



Небольшая зарядка

Несколько простых упражнений разгоняют сонливость и помогают мышцам проснуться. После зарядки легче идти в школу, не шагая туда как медвежонок после зимней спячки.



Завтрак перед выходом

Утренний приём пищи даёт силы на первые уроки и дорогу. Если позавтракать спокойно, мысли не будут отвлекаться на урчание в животе.

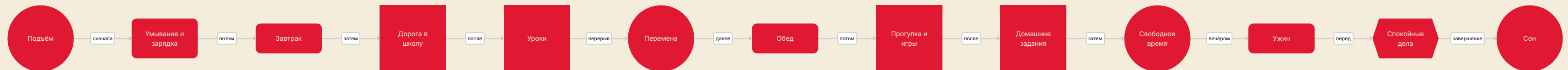


Сборы с вечера

Когда одежда, обувь и рюкзак готовы заранее, утром меньше суеты. Ничего не теряется, и не приходится искать носок, который решил стать путешественником.

Как проходит школьный день по порядку

Последовательность повседневных дел первоклассника



9–12 часов

— столько сна обычно требуется детям 6–12 лет по рекомендациям специалистов.

Достаточный сон помогает расти, восстанавливаться и легче справляться с учёбой. Если спать меньше нормы, чаще появляется сонливость и труднее сосредоточиться.

American Academy of Sleep Medicine, рекомендации по сну для детей 6–12 лет

Завтрак, обед и ужин по расписанию



Завтрак даёт старт

Утренний приём пищи помогает начать день спокойно и уверенно. После сна организму нужны силы, чтобы идти на уроки, слушать учителя и не мечтать о булочке с середины первого урока.



Обед возвращает энергию

Когда школьный день уже забрал много внимания и сил, обед помогает восстановиться. Тёплая еда делает вторую половину дня ровнее, а после неё легче играть и делать уроки без ворчания.



Лёгкий ужин для тихого вечера

Вечером еда должна быть спокойной и не слишком тяжёлой. Тогда организму проще отдыхать ночью, а ребёнку легче заснуть без ощущения, что внутри поселился маленький барабанный оркестр.

60 минут

ежедневной умеренной или активной нагрузки
рекомендует ВОЗ детям и подросткам.

Даже обычная прогулка помогает сердцу, мышцам и настроению. Когда ребёнок двигается каждый день, ему легче отдыхать, а тело меньше устает от долгого сидения.

ВОЗ, Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020

Домашние задания без лишней усталости

01

Выбрать подходящее время

Домашние задания лучше делать после небольшого отдыха и перекуса. Тогда ребёнок не сидит за тетрадью уставшим, а начинает работу спокойно и без лишнего ворчания.

02

Начать с трудного

Сложные задания полезно выполнять первыми, пока сил ещё достаточно. Так работа идёт увереннее, а лёгкие упражнения потом становятся приятным завершением, а не тяжёлым хвостом.

03

Делать короткие паузы

Небольшой перерыв помогает глазам и голове отдохнуть. После нескольких минут движения или спокойной смены дела легче вернуться к заданию и не потерять внимание.

04

Проверить результат

В конце полезно ещё раз посмотреть, всё ли выполнено аккуратно и понятно. Такая проверка помогает замечать ошибки спокойно, без спешки и без волшебных исправлений в последнюю секунду.



Отдых тоже нужен по расписанию

Тихие занятия

Отдых бывает разным: чтение, рисование, настольные игры и спокойный разговор с близкими тоже помогают расслабиться. Такие занятия переключают внимание и дают голове передышку после учёбы.

Пауза для настроения

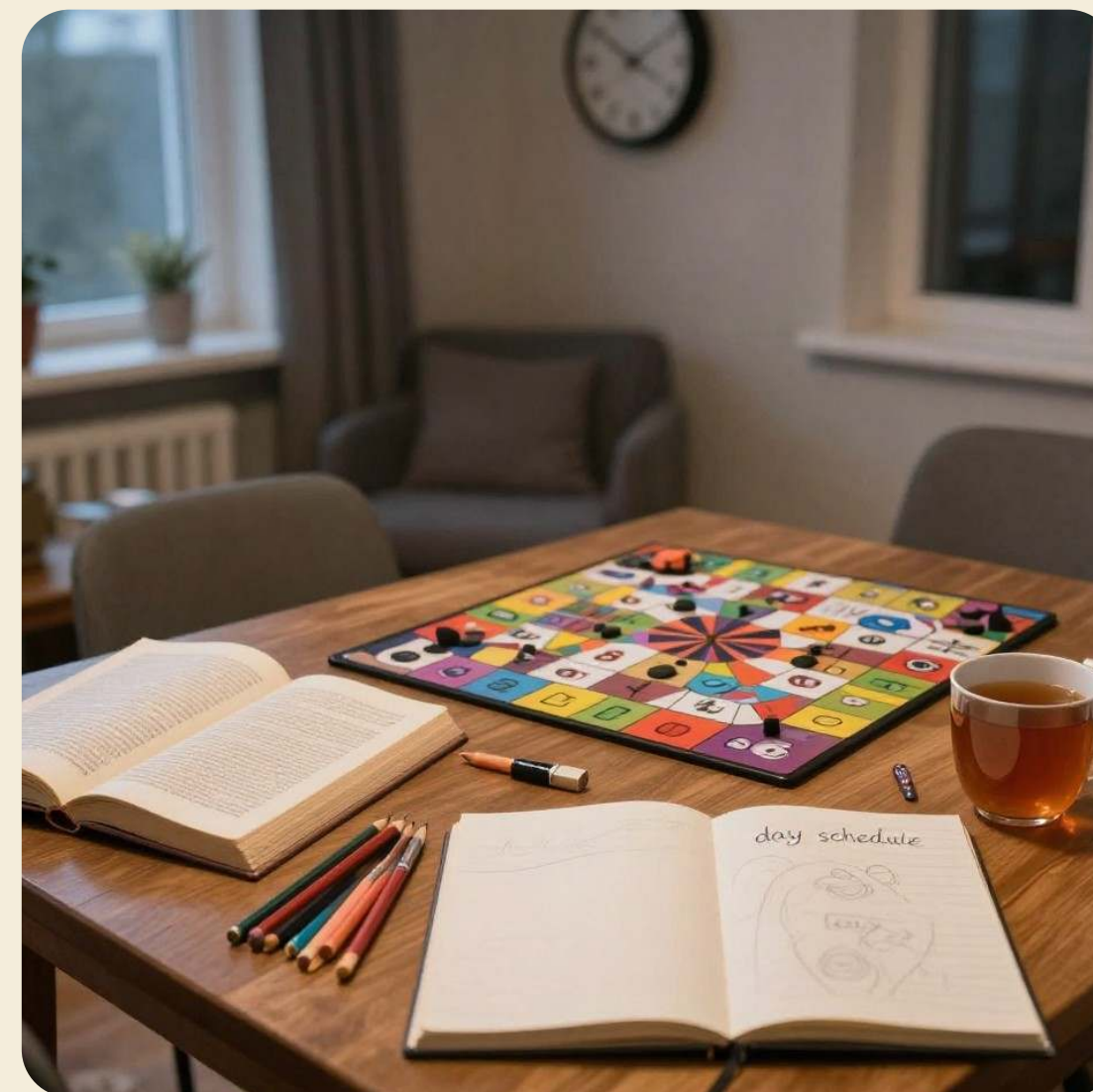
Когда в расписании есть отдых, день становится мягче и добрее. Ребёнок меньше устает, реже сердится и легче справляется с делами, которые ещё утром казались огромными.

Время для игры

Играть тоже полезно, особенно если игра не превращается в бесконечную гонку. Свободная игра помогает придумывать, общаться и получать радость без ощущения, что день несётся на роликах.

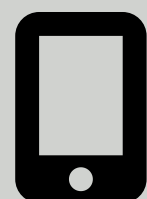
Вечернее спокойствие

Перед сном лучше выбирать тихие дела и снижать темп. Так тело и мысли постепенно успокаиваются, а ночь приходит без суеты, как вежливый гость.



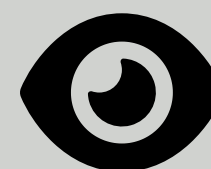
Телефон, планшет и телевизор

Ставим таймер



Экранное время лучше заранее ограничить по минутам, чтобы не засидеться надолго. Таймер помогает вовремя закончить просмотр и не забыть о других делах, даже если мультфильм очень увлёл.

Бережём глаза



Долгий взгляд в экран утомляет глаза, особенно если не делать перерывов. Полезно иногда смотреть вдаль, моргать чаще и переводить взгляд на предметы в комнате.

Переменка для тела



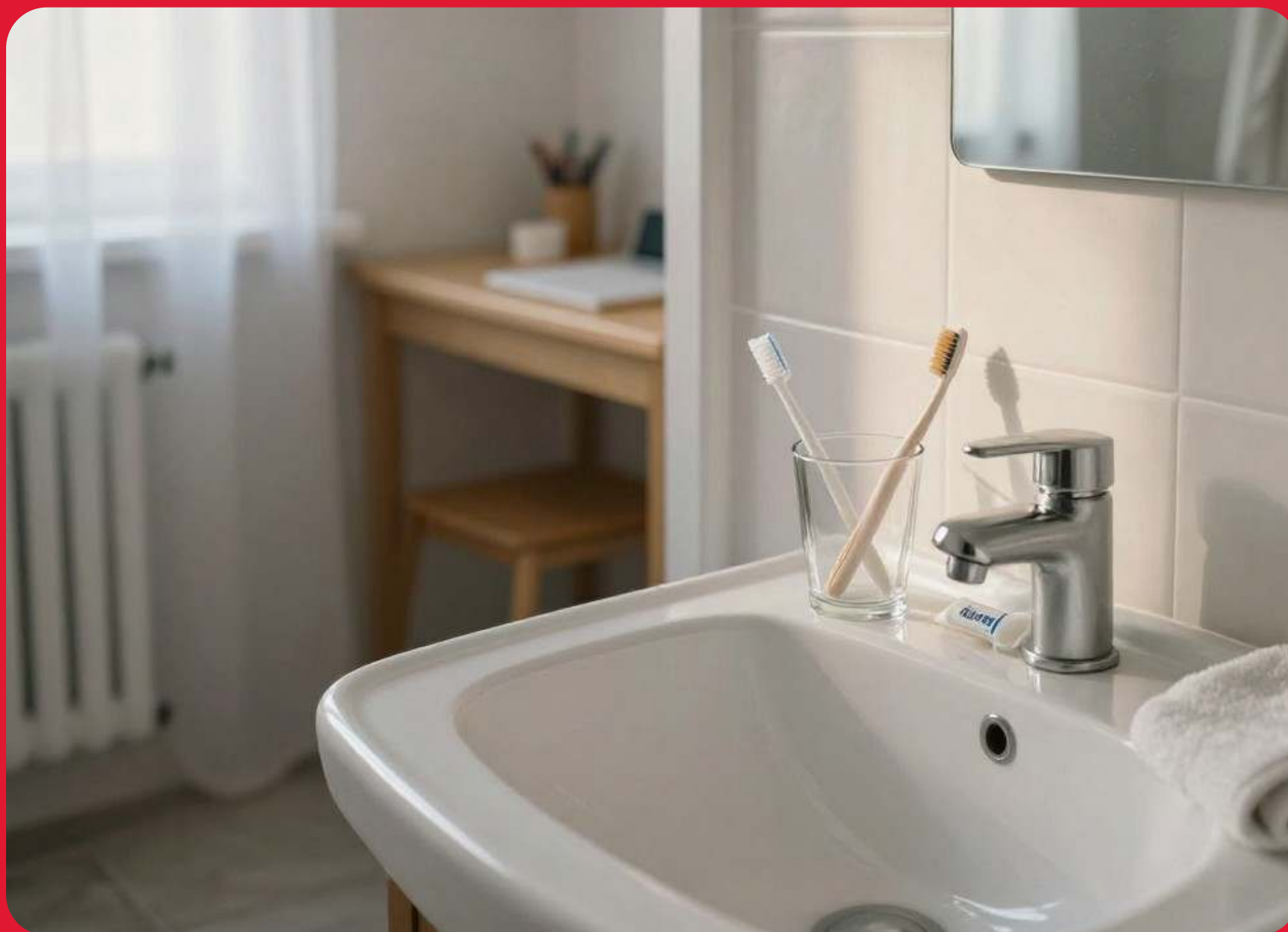
После экрана стоит встать, пройтись по комнате или немного размяться. Такое короткое движение помогает спине и шее отдохнуть, а голове — снова стать бодрой.

Спокойный вечер



Если вечером убрать яркий экран раньше, заснуть будет легче. Тихие занятия перед сном успокаивают, поэтому ночь приходит не с шумом, а тихо и вовремя.

Чистота и порядок каждый день



Умывание и зубы

Утреннее и вечернее умывание, а также чистка зубов помогают чувствовать себя свежо и аккуратно. Такие привычки занимают немного времени, но каждый день делают огромную пользу.



Аккуратная одежда

Когда одежда сложена заранее и лежит на своём месте, сборы идут быстрее. Не нужно искать носок, шапку или сменную обувь, а утро становится спокойнее.



Порядок на столе

Чистый стол помогает быстрее начать уроки и не отвлекаться на лишние вещи. Тетради, карандаши и учебники легче найти, когда у каждого предмета есть своё место.



Вещи по местам

Если рюкзак, пенал и школьная форма всегда возвращаются на свои места, сборы проходят без спешки. Это экономит время и уменьшает утренние поиски, будто вещи сами всё помнят.

Чем режим помогает в школе

01

Спокойное утро

Когда день начинается по привычному порядку, ребёнок приходит в школу без лишней спешки. Ему проще поздороваться, сесть за парту и сразу включиться в работу.

02

Лучшее внимание

Хороший режим помогает не клевать носом на уроке и не отвлекаться на каждый шорох. Отдохнувшему ученику легче слушать учителя и замечать важные детали.

03

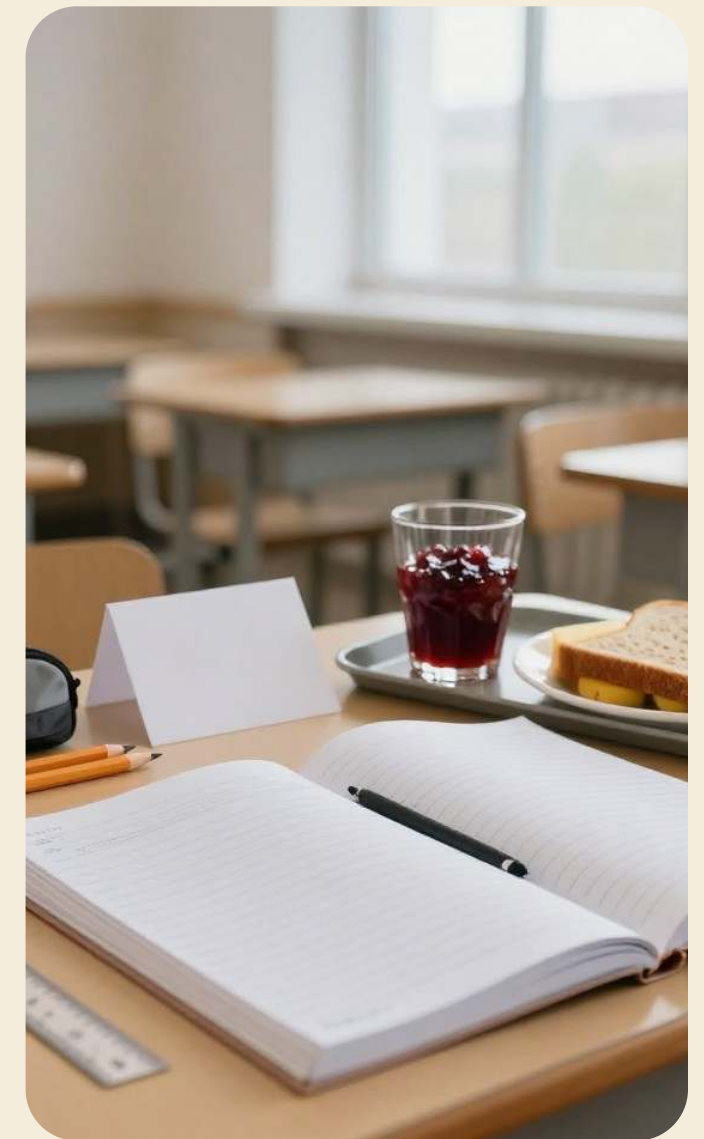
Аккуратные задания

Если силы распределены ровно, домашние и классные задания выполняются внимательнее. Ребёнок реже торопится, меньше ошибается и спокойнее проверяет свою работу до конца.

04

Память о правилах

Понятный распорядок делает школьные правила привычными. Когда день устроен ясно, ученику легче помнить, когда готовиться к уроку, когда отдыхать и когда снова быть собранным.



Как вернуть режим после сбоя

Праздник или поездка

Распорядок может сбиться после позднего вечера, шумного праздника или дороги. В такие дни полезно не ругать себя, а просто заметить, что обычный порядок временно нарушился.

Тихий вечер

Чтобы вернуться к ритму, лучше заранее сделать вечер спокойнее: убрать яркий экран, закончить активные игры и подготовить всё для завтрашнего утра.

Обычное утро

На следующий день важно встать примерно в привычное время. Так тело быстрее вспоминает свой ритм, а дневные дела снова складываются в понятный порядок.



Режим дня в выходные

01

Подъём без затяжки

В выходные можно поспать чуть дольше, но не до обеда. Если вставать примерно в привычное время, организм не путается, а понедельник начинается легче.

02

Прогулка обязательно

Свободный день хорошо дополняют прогулка, игры во дворе или семейная поездка. Движение помогает не засиживаться дома и делает отдых живым и весёлым.

03

Любимое занятие

В выходной полезно оставить время на то, что особенно нравится: чтение, конструктор, рисование или настольную игру. Тогда отдых приносит радость, а не только сон.

04

Вечер без перегруза

Перед новой учебной неделей лучше не засиживаться допоздна. Спокойный вечер помогает вовремя уснуть и не превращать понедельник в встречу с сонным медвежонком.



Как распорядок влияет на настроение



Утро без капризов

Когда будильник звонит в знакомое время, утро проходит спокойнее. Ребёнок знает, что сначала будет подъём, потом завтрак и сборы, а не бесконечный поиск носка и паника у двери.



После уроков без суеты

Если после школы есть время на обед, отдых и прогулку, настроение не скачет, как мячик. Ребёнку легче переключиться с учёбы на игру и вернуться к делам без ворчания.

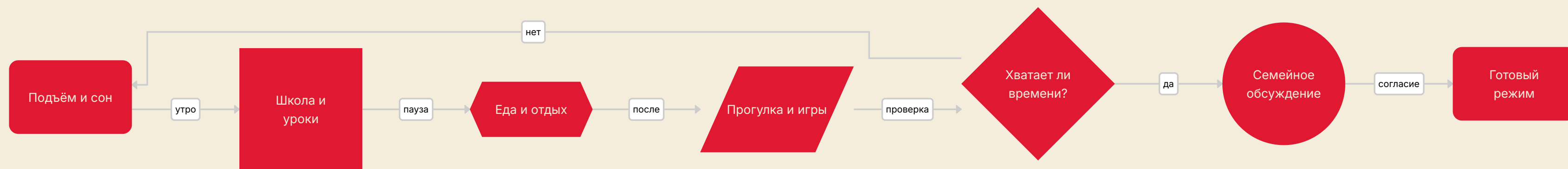


Вечер становится уютным

Тихое чтение, разговор с близкими и подготовка ко сну помогают закончить день мягко. В таком ритме дом словно накрывается тёплым пледом, и всем становится спокойнее.

Как составить свой режим дня

Последовательность шагов для удобного распорядка дня первоклассника



Три простых правила режима

01

Одинаковое время

Старайтесь ложиться спать и вставать примерно в одно и то же время. Тогда организм привыкает к ритму и не устраивает утром протест с закрытыми глазами.

02

Чередование дел

После учёбы нужны отдых и движение, а после игры — спокойные занятия. Если всё время сидеть без перерыва, усталость накапливается быстрее, чем хочется.

03

Место для важного

В режиме обязательно должны быть сон, еда, прогулка и тихое время. Когда эти части дня не забыты, ребёнку легче быть бодрым, внимательным и довольным.

Семейные привычки, которые помогают держать порядок

Вечерняя подготовка

Если с вечера сложить одежду, приготовить рюкзак и проверить тетради, утро проходит без поиска потерянных вещей. В доме становится меньше спешки и больше спокойствия.

Тихое чтение

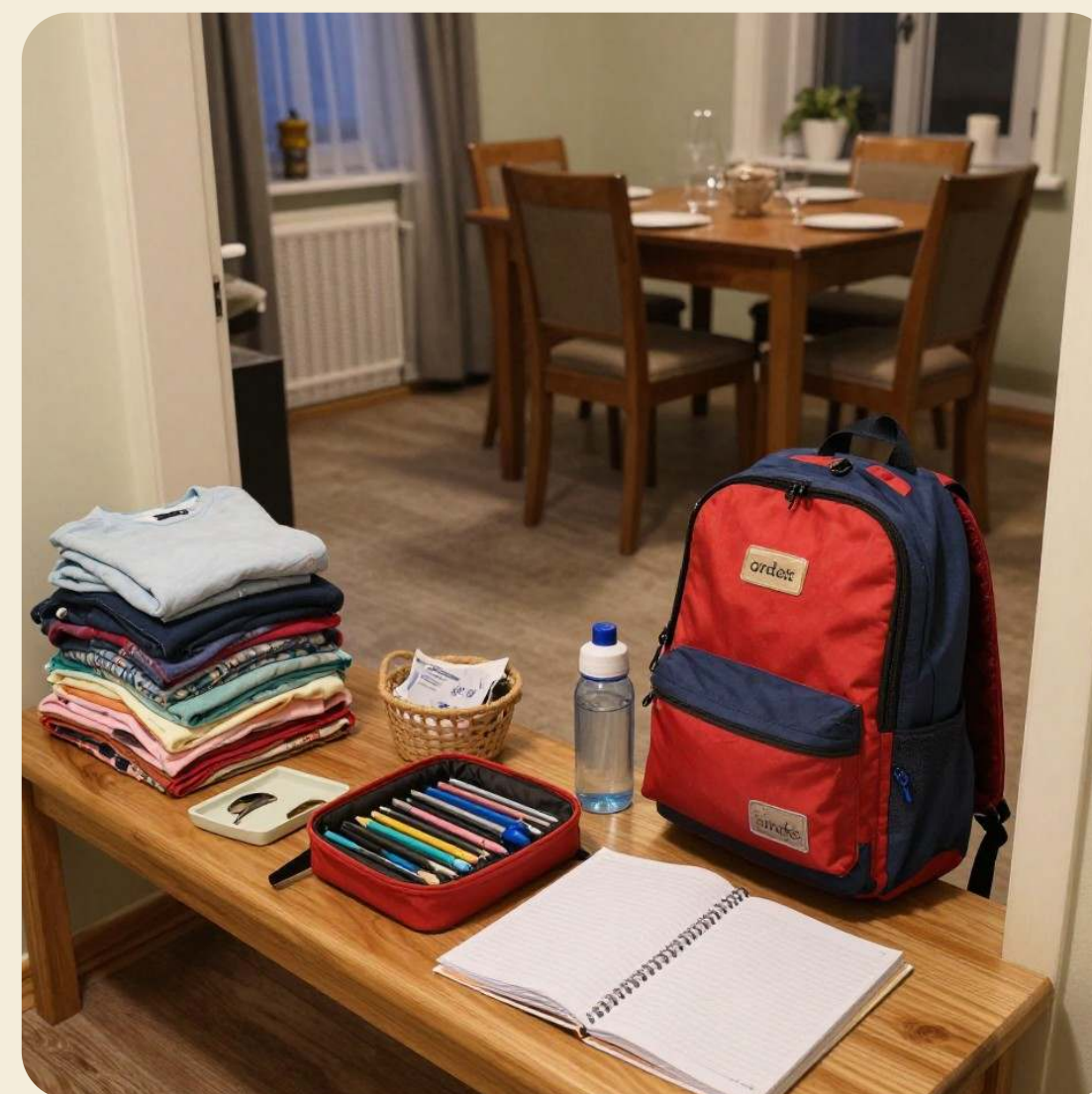
Перед сном полезно читать вместе или слушать спокойную историю. Такое время помогает всей семье замедлиться, а ребёнку — настроиться на сон без лишнего шума.

Совместный ужин

Когда вся семья садится за стол примерно в одно время, ребёнку проще помнить о режиме. Общий ужин помогает поговорить о дне и мягко перейти к вечеру.

Одинаковый ритм

Если взрослые тоже придерживаются понятного распорядка, ребёнок быстрее его запоминает. Дом работает как дружная команда, где каждый знает, когда пора двигаться, а когда отдыхать.



Итог: режим дня делает жизнь легче

Режим дня помогает первокласснику выспаться, учиться спокойнее и не уставать раньше времени. Он делает день понятным, а привычки — полезными, дружными и по-настоящему помогающими.